

**MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA
DINI MELALUI SENAM IRAMA DI KOBER KARUNIA
KATIBUNG LAMPUNG SELATAN**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**NADYA ALFIANOER
NPM : 1511070206**

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RANDEN INTANLAMPUNG
TAHUN 1440 H / 2019M**

**MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA
DINI MELALUI SENAM IRAMA DI KOBER KARUNIA
KATIBUNG LAMPUNG SELATAN**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

NADYA ALFIANOER
NPM : 1511070206

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini



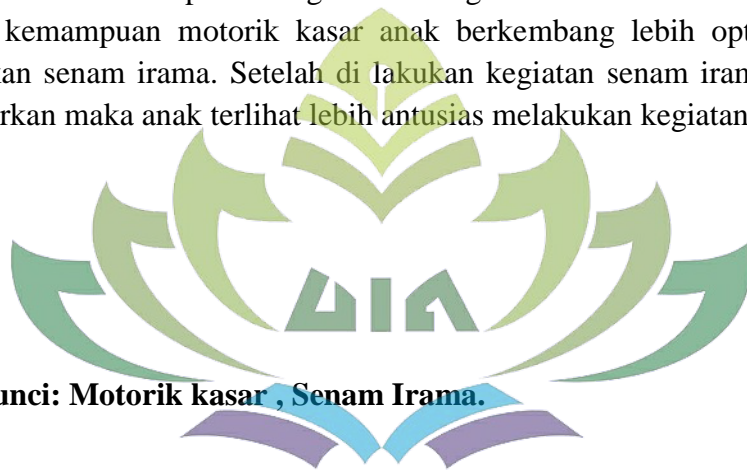
Pembimbing I: Syofnidah Ifrianti, M.Pd

Pembimbing II: Cahniyo Wijaya Kuswanto, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RANDEN INTANLAMPUNG
TAHUN 1440 H / 2019M**

ABSTRAK

Motorik kasar merupakan gerak motorik yang melibatkan otot besar dalam tubuh, gerakan-gerakan senam dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot. Gerakan senam irama merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memperdayakan kemampuan motorik kasar anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini melalui senam irama di kober karunia katibung lampung selatan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang melibatkan 2 orang guru di kelas B2 yang berjumlah 17 anak, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumen analisis, data dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan cara reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar anak dapat di tingkatkan dengan senam irama. Ternyata didapatkan bahwa kemampuan motorik kasar anak berkembang lebih optimal jika anak melakukan senam irama. Setelah dilakukan kegiatan senam irama serta dengan mengajarkan maka anak terlihat lebih antusias melakukan kegiatan fisik.



Kata Kunci: Motorik kasar , Senam Irama.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721-780887-

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK
KASAR ANAK USIA DINI MELALUI SENAM
IRAMA DI KOBER KARUNIA KATIBUNG
LAMPUNG SELATAN

Nama Mahasiswa : Nadya Alfianoe

NPM : 1511070206

Program Studi : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

Menyetujui

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I,

Syofnidah Ifrianti, M.Pd
NIP.16910031997022002

Pembimbing II,

Cahniyo Wijaya Kuswanto, M.Pd
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd
NIP.196208231999031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol. Endro Suratmih Sukaramé Bandar Lampung Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI SENAM IRAMA DI KOBER KARUNIA KATIBUNG LAMPUNG SELATAN”**, disusun oleh: **NADYA ALFIANOER NPM. 1511070206**, program studi **Pendidikan Islam Anak Usia Dini**, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosah pada Hari/Tanggal : **Senin/ 03 Februari 2020**.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Dr. Hj. Nilawati Tajuddin, M.Si** (.....)
Sekretaris : **Neni Mulya, M.Pd** (.....)
Penguji Utama : **Dr. Hj. Meriyati, M.Pd** (.....)
Pembahas I : **Syofnidah Ifrianti, M.Pd** (.....)
Pembahas II : **Cahniyo Wijaya Kuswanto, M.Pd** (.....)



Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ﴿٧﴾ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ ﴿٨﴾

Artinya: “Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh) mu seimbang dalam bentuk apa saja yang dia kehendaki, dia menyusun tubuhmu (Qs. Al- Infitar ayat 7-8)¹



¹ Departemen Agama Republik Indonesia Al-Qur'an dan Terjemahannya (Bandung: Diponegoro, 2014), hal. 552

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim.

Teriring rasa tulus, ikhlas, dan syukur Kepada Allah SWT, ku persembahkan karya yang sederhana ini sebagai tanda bukti dan cintaku kepada orang-orang yang selalu memberikan makna dalam hidupku, terutama untuk :

1. Mamahku (Nurpa'ah S.Pd) tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga yang telah merawat, mendidik, membesarkanku dengan penuh kasih sayang, memberikan dukungan, serta dalam setiap sujud tahajudnya selalu mendoakan keberhasilanku, yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk menjadi lebih baik kedepannya. Dan yang kedua alm. Papahku (Des Alfian) semoga papah disana bisa melihat dan tersenyum bangga terhadap anak bungsumu bisa menjadi sarjana doaku semoga papah ditempatkan disisi allah yang terbaik.
2. .Yang tersayang kakaku ceoppi (Desy Novitasari) yang selalu menyayangi, membantu, dan memberikan do'a dan semangat kepadaku.
3. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nadya Alfianoer, dilahirkan di Panjang, 19 Juli 1998 merupakan putri kedua dari dua bersaudara dari pasangan ayahanda Alm. Des Alfian dan Ibunda Nurpa'ah S.Pd

Sebelum masuk keperguruan tinggi penulis mengawali pendidikan dasar di Madrasah Ibtidaiyah Guppi 1 Babatan Lampung Selatan kemudian penulis melanjutkan sekolah menengah Madrasah Tsanawiyah Guppi 1 Babatan Lampung selatan kemudia penulis melanjutkan pendidikan di sekolah menengah pertama di SMA Negeri 2 Kalianda Lampung Selatan dan terselesaikan padatahun 2015. Kemudian di tahun yang sama penulis melanjutkan ke Pendiddikan Program S1 di UIN Raden Intan Lampung, fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD).

Pada tanggal 24 Juli sampai 28 Agustus 2018 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinar Ogan, kec. Tanjung Bintang kabupaten Lampung selatan, selanjutnya pada tanggal 10 Oktober sampai 22 November 2018 penulis melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di TK Purnama Sukarame Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR



Segala Puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam atas rahmat dan hidayah Nya yang telah memberikan kepada kita kemudahan dalam menuntut ilmu pengetahuan kesehatan untuk menikmati sesi- sesi kehidupan, tak lupa limpahan karunia serta petunjuk sehingga Skripsi dengan judul “Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Senam Irama Di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan” dapat terselesaikan, mudah-mudahan dapat menambah wawasan serta bekal kita di dunia maupun. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan, kepada kehadiran junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga para sahabatnya serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada Program Pendidikan Strata Satu (S1) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna mengejar gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). atas bantuan semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd selaku ketua jurusan (PIAUD) dan Heny Wulandari, M.Pd.I selaku sekretaris jurusan (PIAUD) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberi berbagai pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

3. Syofnidah Ifrianti, M.Pd, selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Cahniyo Wijaya Kuswanto M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang di harapkan;
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Raden Intan Lampung. Terimakasih ilmunya yang sangat bermanfaat;
6. Sari Kurniasih S.Pd selaku Kepala Sekolah di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut;
7. Sahabat-sahabat dan rekan-rekan di Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini angkatan 2015 khususnya kelas D, yang selalu saling mendukung dan menguatkan satu sama lain memberikan informasi dan sudah menjadi keluarga selama ini, telah berjuang bersama dalam proses perkuliahan hingga penulisan skripsi dan mendukung satu sama lain. Semoga kita selalau terjaga silaturahmiya terimakasih atas doa dan bantuan serta motivasi kalian selama ini;
8. Sahabat-sahabat yang selalu menemani sepanjang perjuangan bersama, Nadela, listiana, nova, feni, hayuni semoga persaudaraan ini tetap terjaga.
9. Semua pihak yang telah membantuku menyelesaikan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga kita selalu terkait dalam Ukhuwah Islamiyah.

Demikian mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata

sempurna, akan tetapi diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan yang berarti dalam bidang Pendidikan Islam Anak Usia Dini.

Bandar Lampung, 2019

Penulis,

Nadya Alfianoer
NPM : 1511070206



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
MOTTO	iii
PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAN.....	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Pengesahan Judul.....	1
B. Alasan Memilih Judul.....	2
C. Latar Belakang Masalah	2
D. Fokus Penelitian.....	12
E. Rumusan Masalah.....	12
F. Tujuan Penelitian.....	13
G. Signifikasi Penelitian.....	13
H. Metode Penelitian	14
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	26
1. Pengertian Motorik Kasar	26
2. Unsur- unsur Kemampuan Motorik Kasar	30
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Motorik Kasar	33
4. Model Pembelajaran Motorik Kasar Anak Usia Dini	35
5. Tahapan Motorik Kasar Anak Usia Dini	36
6. Tujuan dan Fungsi Motorik Kasar Anak Usia Dini.....	36
7. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini.....	38
8. Peran Guru dan Orang Tua Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini	42
B. Kegiatan Senam Irama.....	46
1. Pengertian Senam	46

2. Tahap tahap Senam Irama	50
3. Karakteristik dan Ciri-ciri Gerakan Senam	51
4. Pelaksanaan Gerakan Senam	53
5. Prinsip-prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Gerakan Senam	55
6. Pengaruh dan Manfaat Gerakan Senam	56
C. Tinjauan Pustaka.....	57

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Sejarah dan Identitas Lembaga	59
1. Sejarah Singkat Lembaga Kelompok Bermain Karunia.....	59
2. Struktur Kepengurusan Kelompok Bermain Karunia	60
3. Visi dan Misi Kelompok Bermain Karunia	61
4. Tujuan Kelompok Bermain Karunia.....	61
5. Karakteristik Kurikulum Kelompok Bermain Karunia	62
6. Alamat Kelompok Bermain Karunia	62
7. Status Satuan Lembaga Kelompok Karunia	62
8. Sarana dan Prasarana Kelompok Bermain Karunia	63
9. Jumlah Guru dan Peserta Didik Kelompok Karunia	63

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data.....	64
B. Pembahasan	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	84

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pra Observasi Perkembangan Motorik Kasar	10
Tabel 2	Kisi Kisi Pedoman Wawancara	19
Tabel 3	Kisi Kisi Observasi	22
Tabel 4	Tahapan Motorik Kasar	36
Tabel 5	Stuktur Kepengurusan Kelompok Bermain Karunia.....	60
Tabel 6	Observasi Awal Perkembangan Motorik Kasar Anak.....	68
Tabel 7	Observasi Akhir Perkembangan Motorik Kasar Anak	70



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Observasi 1
- Lampiran 2 Pedoman Observasi 2
- Lampiran 3 Hasil Observasi
- Lampiran 4 Pedoman Wawancara Guru
- Lampiran 5 Hasil Wawancara Guru
- Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) 1
- Lampiran 7 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) 2
- Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) 3
- Lampiran 9 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) 4
- Lampiran 10 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) 5
- Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH) 6
- Lampiran 12 Catatan Observasi
- Lampiran 13 Gambar Dokumen Motorik Kasar
- Lampiran 14 Lembar Permohonan Penelitian
- Lampiran 15 Surat Penelitian Dari Kelompok Bermain Karunia

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam sebuah karya ilmiah, judul merupakan cerminan dari isi yang terkandung didalamnya, dan judul skripsi yang penulis bahas adalah

**“MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK
USIA DINI MELALUI SENAM IRAMA DI KOBER KARUNIA
KATIBUNG LAMPUNG SELATAN”**

“Sebelum membahas lebih jauh berbagai masalah dalam penelitian ini, agar tidak terjadi perbedaan persepsi dan penafsiran judul skripsi ini, maka terlebih dahulu penulis akan menjelaskan pengertian dari judul penelitian penulis. Hal ini dimaksudkan agar pembahasan selanjutnya lebih terarah dapat diambil suatu pengertian yang jelas. Istilah-istilah yang terdapat dalam judul adalah sebagai berikut”:

1. Mengembangkan berarti menjadikan maju baik, sempurna dan sebagainya
2. Kemampuan merupakan hal yang telah ada dalam diri kita sejak lahir, kemampuan yang ada pada diri manusia juga bisa disebut dengan potensi, potensi yang ada pada manusia pada dasarnya bisa di asah.
3. Motorik kasar, Motorik kasar adalah kemampuan beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak TK tergolong pada kemampuan gerak dasar.
4. Anak usia dini, merupakan anak yang berada pada usia 0 sampai dengan delapan tahun.

5. Senam irama adalah salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian.
6. Kober Karunia Katibung Lampung Selatan adalah suatu lembaga pendidikan non formal yang dibawah naungan pemerintah yang terletak di Katibung Kabupaten Lampung Selatan

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan memilih judul ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Senam Irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

C. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah lembaga pendidikan yang dilaksanakan sebelum Pendidikan Dasar (SD). Masa usia dini merupakan masa peletak dasar atau pondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Apa yang diterima anak pada masa usia dini, apakah itu makanan, minuman, serta stimulasi dari lingkungan memberikan kontribusi yang sangat besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa itu dan berpengaruh besar pada pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya.

Masa 5 tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan (the golden age) pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Misalnya, kecepatan lari seorang anak akan semakin bertambah sesuai dengan pertambahan usianya. Selain itu, secara fisik, anak juga akan terlihat lebih tinggi atau lebih besar. Pada usia TK perkembangan kemampuan anak akan

sangat terlihat pula. Salah satu kemampuan pada anak TK yang berkembang pesat adalah kemampuan fisik dan motoriknya. Proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang anak kemampuan gerak anak. Perkembangan kemampuan motorik anak akan dapat terlihat secara jelas melalui beberapa gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan. Semakin kuat dan terampilnya gerak seorang anak, akan membuat seorang anak senang dan tak lelah menggerakkan anggota tubuhnya dan selain itu dapat meningkatnya keterampilan gerak dan fisik anak akan berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh anak.¹

Perkembangan fisik motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan, karena pertumbuhan dan perkembangan fisik terjadi dari bayi hingga dewasa. Perkembangan fisik motorik anak akan mempengaruhi di setiap kehidupan sehari-hari anak, jika perkembangan fisik motorik anak berkembang dengan baik, perkembangan yang lainnya pun akan berkembang dengan baik pula. Perkembangan fisik adalah perkembangan semua bagian tubuh dan fungsinya, yang meliputi: perubahan ukuran badan, perubahan bentuk badan, perkembangan otak, perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus.

Sedangkan menurut Firsty, menyatakan kegiatan pengembangan motorik kasar yang dapat dikembangkan pada seorang anak sejak dini yaitu kegiatan memutar badan dengan benar, ancang-ancang sebelum berlari dan

¹ Bambang Sujiono,dkk, "Metode Pengembangan Fisik". Tangerang Selatan: Universitas Terbuka .(2018) h.1.1

melompat, membungkukan pinggul, lutut dan pergelangan kaki terintegrasi dalam semua kegiatan pengembangan motorik kasar anak melalui kegiatan bermain. Salah satu kegiatan bermain aktivitas jasmani dalam mengembangkan fisik motorik kasarnya adalah senam.²

Aktivitas fisik motorik yang rendah akan berdampak terhadap perkembangan kemampuan motorik anak . Guru perlu melakukan pendekatan, agar anak dapat aktif dan percaya diri terhadap gerakan, sehingga anak memiliki partisipasi yang lebih tinggi . Beberapa peneliti menemukan bahwa aktivitas fisik motorik sangat penting dalam mengembangkan keterampilan anak , dengan demikian anak harus aktif secara fisik untuk mengembangkan keterampilan motorik baru, melalui gerakan motorik.³

Pengembangan motorik kasar anak menjadi salah satu yang sangat penting karena motorik kasar adalah salah satu aspek perkembangan yang dimiliki oleh anak agar dapat tumbuh secara optimal.

Ada beberapa kegiatan yang dapat mengembangkan gerakan motorik kasar anak, misalnya aktivitas berjalan di atas papan, olahraga (melompat tali, renang, sepak bola, bulu tangkis, senam, bersepeda, menari, atau bermain drama). Kegiatan-kegiatan tersebut selain menyenangkan untuk anak-anak juga dapat melatih rasa percaya diri anak.⁴

² Anik Lestarinigrum “Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun” Universitas Nusantara PGRI Kediri vol 6 No 1 Tahun 2019 h.2

³ Ria Susanti, Syafrimen Syafril, Rifda El Fiah Titik Rahayu.”Enam Cara Pengembangan Motorik Halus Anak Melalui Metode Pemberian Tugas”, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 00 (2016) 000–000.h.2

⁴ Firdayanti, M. Syukri, Halida.”Peningkatan Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Gerak Irama Di TK abc123 Pontianak Selatan”,*PAUD FKIP UNTAN*.h.3

Banyak cara untuk mengembangkan fisik motorik anak salah satunya dengan senam. Senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dikembangkan anak. Gerakan-gerakan senam dapat mendukung perkembangan jasmani anak seperti kekuatan dan daya tahan otot. Metode yang dapat digunakan oleh guru dalam peningkatan motorik kasar anak adalah melalui senam⁵

Menurut Utomo yang dikutip oleh Ganjar Rohma Saputri senam irama merupakan salah satu aktifitas yang dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar. Senam irama merupakan salah satu jenis olahraga yang diiringi dengan irama musik, mudah untuk dilaksanakan dan efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani. Selain itu, senam ritmik adalah gerakan senam dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas dilakukan secara berirama⁶

Menurut Aip Syarifuddin & Muhadi Senam irama adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama musik yang mengiringi melalui kegiatan senam irama, anak dapat menggerakkan seluruh anggota badannya sehingga kelincahan motorik kasarnya meningkat.

Senam dapat membantu perkembangan kemampuan gerak lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, melompat, skipping, berlari cepat, dan berjalan, sedangkan kemampuan gerak nonlokomotor seperti keseimbangan,

⁵Nurapni, Syukri, Desni Yuniarni."Peningkatan Motorik Kasar Melalui Gerakan Senam Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK IT Anak Shaleh Mempawah", *Program Studi Pendidikan Guru pendidikan anak Usia Dini FKIP UNTAN*.h.3

⁶ Ganjar Rohma Saputri,Sasmiati, Ari Sofia."Frekuensi Latihan Senam Irama dan Perkembangan Motorik Kasar".(2018)h.3

memutar badan, berbalik arah, dan melipat badan. Kegiatan tersebut membantu anak-anak untuk dasar-dasar kecerdasan otak, keseimbangan, dan koordinasi.⁷

Manfaat senam irama adalah sebagai berikut yang pertama yaitu fisik, anak yang melakukan senam irama akan dapat mengembangkan daya tahan otot, kekuatan, tenaga, kelentukan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan. Kedua yaitu manfaat mental agar anak mampu menggunakan kemampuan berfikirnya secara aktif dan kreatif melalui pemecahan gerak. Yang ketiga yaitu, manfaat sosial kegiatan senam dilakukan secara berkelompok/bersama sama dalam hal ini maka akan terwujud interaksi sosial. Oleh karena senam irama sangat penting sekali digunakan untuk perkembangan jasmani bagi anak usia dini.

Dengan demikian perkembangan fisik itu dapat dilakukan dengan berbagai gerakan-gerakan yang dapat membentuk otot-otot tubuh pada anak diantaranya adalah dengan senam. Menurut Menke G. Frank senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas dari latihan-latihan yang dapat membangun dan membentuk otot-otot tubuh seperti: pergelangan tangan, punggung, lengan dan sebagainya.⁸

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik berkembang dengan kematangan syaraf dan otot, untuk itu perlu dikembangkan sejak memasuki usia taman kanak-kanak dimulai dari usia empat

⁷ Galih Dwi Pradipta, Pamuji Sakoco. "Model Senam Si Buyung Untuk Pembelajaran Motorik Kasar Pada Siswa Taman Kanak-Kanak", *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 2, (2013).h.134

⁸ Ita Roeyana. "Peningkatan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Bagi Anak Usia 4-5 Tahun." *Indonesian jurnal of Islamic Early Childhood Education*, Vol.2 No.2 (2017).h.140

tahun sampai dengan usia enam tahun, stimulasi gerakan yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan, dan perkembangan jasmani serta rohani. Agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Perkembangan Motorik di usia tersebut meliputi perkembangan dari unsur pengembangan dan pengendalian gerak tubuh menggunakan otot-otot halus yang terkoordinasi dengan otak dalam melakukan sesuatu, kegiatan motorik kasar merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, dan otak. Oleh sebab itu perkembangan motorik kasar dapat dirangsang melalui gerakan-gerakan sederhana seperti memberi anak peluang untuk melakukan kegiatan senam irama yang menyenangkan.

Dan adapun senam untuk mengembangkan potensi yang dimiliki anak dengan membiasakan anak berolah raga sejak dini diharapkan anak nantinya gemar untuk berolah raga, karna olahraga merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh.

Salah satu upaya orang tua memantau perkembangan anak dengan terus memberikan stimulasi dan kesempatan anak untuk belajar menghindari keterlambatan dalam perkembangan anak yang dapat berdampak buruk dimasa yang akan datang. Karena menjaga kesehatan merupakan kewajiban dan bentuk rasa syukur kita terhadap apa yang telah Allah SWT berikan. Menjadi sehat bukanlah semata-mata karena Allah SWT memberikannya dengan

percuma tapi juga berdasarkan upaya yang telah kita lakukan. Sebagaimana firman Allah dalam Surah Al- Infitar ayat 7-8 :

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ ﴿٧﴾ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ ﴿٨﴾

*Artinya: Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh) mu eimbang dalam bentuk apa saja yang dia kehendaki, dia menyusun tubuhmu (Qs. Al- Infitar ayat 7-8)*⁹

Indikator perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun menurut Firsty, menyatakan kegiatan pengembangan motorik kasar yang dapat dikembangkan pada seorang anak sejak dini yaitu kegiatan memutar badan dengan benar, ancang-ancang sebelum berlari dan melompat, membungkukan pinggul, lutut dan pergelangan kaki terintegrasi dalam semua kegiatan pengembangan motorik kasar anak melalui kegiatan bermain. Salah satu kegiatan bermain aktivitas jasmani dalam mengembangkan fisik motorik kasarnya adalah senam¹⁰

Pengembangan kemampuan motorik kasar anak belum berkembang baik dikarenakan guru dalam mengajarkan motorik kasar hanya menggunakan metode ceramah, setelah itu guru langsung memberikan tugas tanpa memberikan pilihan lain kepada anak, padahal mereka membutuhkan kegiatan yang menarik dengan kegiatan senam. Bagaimana merangsang

⁹ Qs. Al-Infitar ayat 7-8

¹⁰ Anik Lestarinigrum “Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun” Universitas Nusantara PGRI Kediri vol 6 No 1 Tahun 2019 h.2

perkembangan motorik kasar anak dengan optimal sebagaimana yang telah guru rencanakan melalui gerakan- gerakan senam.

Sebaiknya guru tidak melakukan senam yang monoton hanya meniru gerakan yang ada di kaset karena sifat anak adalah cepat bosan jadi, guru melakukan senam yang tidak hanya itu itu saja agar anak menjadi tertarik dan ingin belajar dari gerakan senam yang telah guru contohkan. Kemampuan motorik kasar anak sangat terbatas dan pengarahannya kurang terprogram sehingga perkembangan motorik kasar anak hanya berkembang secara alami pada diri anak tersebut.

Perkembangan motorik kasar anak yang dikembangkan melalui senam irama. Banyak anak-anak yang masih malas untuk melakukan gerakan senam kemudian kemampuan anak dalam melakukan gerakan senam pun belum berkembang sesuai dengan harapan. Sebagian besar anak tampak bermalas-malasan menggerakkan tubuhnya, terutama gerakan yang melibatkan koordinasi antara tangan dan kaki yang dilakukan secara bersamaan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui sejauh mana upaya yang dilakukan oleh guru dalam mengembangkan motorik kasar melalui senam irama. Dan apakah senam irama yang biasanya dilakukan oleh guru sudah sesuai dengan bentuk dan syarat-syarat gerakan-gerakan yang telah ditentukan.

Judul skripsi peneliti ini dan peneliti sama sama membahas tentang perkembangan motorik kasar melalui senam irama tetapi yang

membedakannya adalah peneliti lain memakai senam irama yang sudah biasa digunakan disekolah tersebut. Dan penelitian saya menggunakan senam irama yang ada disekolah tersebut tetapi ada juga senam sambil bernyanyi yang dilakukan oleh anak agar kegiatan senam irama tersebut tidak membosankan dan akan lebih menyenangkan untuk anak misalnya menggunakan lagu “naik naik ke puncak gunung” atau lagu lagu lainnya sehingga kegiatan senam irama di TK tersebut tidak hanya memakai senam yang memiliki musik saja namun bisa menggunakan nyanyian.

Tabel 1
Observasi Pra Penelitian Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar
Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama di Kober
Karunia Katibung Lampung Selatan

No.	Nama	Indikator Pencapaian						Ket
		1	2	3	4	5	6	
1.	AES	BB	BB	MB	MB	MB	BB	BB
2.	A	MB	MB	BB	BB	BB	MB	BB
3.	BS	BSH	BSH	MB	MB	MB	MB	MB
4.	DS	BSH	BSH	MB	BSH	BSH	MB	BSH
5.	DAO	MB	MB	BSH	MB	MB	MB	MB
6.	FS	MB	MB	BSH	BSH	BSH	MB	MB
7.	FP	MB	MB	BSH	MB	MB	MB	MB
8.	H	BB	BB	MB	BB	BB	BB	BB
9.	JS	MB	MB	BB	BB	BB	MB	BB
10.	K	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSB
11.	LA	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSH	BSB
12.	MK	BB	MB	MB	BB	BB	MB	BB
13.	MNI	BSH	BSH	MB	BSH	BSH	MB	BSH
14.	MRF	MB	BSH	MB	MB	MB	MB	MB
15.	PASS	MB	MB	MB	BSH	BSH	MB	MB
16.	RA	MB	MB	BSH	MB	MB	BSH	MB
17.	RAV	BSH	BSH	BSB	BSH	BSH	BSH	BSB

Sumber: Data hasil observasi mengembangkan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama di KOBER Karunia Lampung Selatan

Keterangan Indikator Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Usia 5-6 Tahun Melalui Senam irama:

1. Anak mampu berbalik arah dengan benar
2. Anak mampu memutarakan badan sambil melompat
3. Anak mampu berbaris tegap dan mengangkat kaki dengan cepat
4. Anak mampu menggoyangkan pinggul kekanan dan kekiri
5. Anak mampu membungkukan pinggul kebawah
6. Anak mampu melakukan gerakan berdiri dan menekuk lutut

Keterangan :

BB: Belum Berkembang

Apabila peserta didik belum memperhatikan tanda tanda awal perilaku yang dinyatakan aspek pencapaian perkembangan dengan baik skor 50-59(*)

MB: Mulai Berkembang

Apabila peserta didik sudah mulai memperhatikan adanya tanda tanda awal yang dinyatakan dalam aspek pencapaian perkembangan tetapi belum komitmen skor 60-69(**)

BSH: Berkembang Sesuai Harapan

Apabila peserta didik sudah sesuai memperhatikan perilaku yang dinyatakan dalam aspek pencapaian perkembangan secara komitmen atau telah sesuai membudayakan skor 70-79(***)

BSB: Berkembang Sangat Baik

Apabila peserta didik terus menerus memperhatikan perilaku yang dinyatakan dalam aspek pencapaian perkembangan secara konsisten atau telah membudayakan skor 80-100(****)

Berdasarkan tabel diatas terlihat perkembangan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan dari 17 peserta didik. Yang berkembang sangat baik diketahui ada 3 peserta didik yang berkembang sesuai harapan diketahui ada 2 peserta didik. Mulai berkembang dapat diketahui ada 7 peserta didik dan yang belum berkembang dapat diketahui 5 peserta didik .

Berdasarkan data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa mengembangkan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama masih banyak anak yang belum berkembang dalam melakukan berbalik arah, memutar badan sambil melompat, berbaris tegap dan mengangkat kaki dengan cepat, menggoyangkan pinggul kekanan dan ke kiri, membungkukkan pinggul kebawah, dan melakukan gerakan berdiri menekuk lutut.

Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

D. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian sebagai berikut bagaimana mengembangkan motorik kasar anak usia

dini usia 5-6 Tahun melalui senam irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka rumusan permasalahan peneliti adalah: “ Bagaimana perkembangan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan?”

F. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Secara umum peneliti ini bertujuan untuk mengembangkan motorik kasar melalui senam irama.
- b. Tujuan dari penelitian ini secara khusus dapat dijabarkan sebagai berikut:
 - 1) Untuk mengetahui berkembang tidaknya motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.
 - 2) Untuk mendeskripsikan proses pengembangan motorik kasar anak usia melalui senam irama

G. Signifikan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ada dua manfaat yang ingin dicapai yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai peranan senam irama terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini.

2. Secara Praktis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna bagi Kober Karunia untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak di sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk:

a. Bagi Guru

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan, khususnya tentang perkembangan motorik kasar anak melalui kegiatan senam irama dan juga sebagai bahan masukan untuk dapat lebih mengembangkan perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran aspek perkembangan motorik kasar sehingga dapat meningkatkan motorik kasar anak.

b. Bagi Peserta Didik

Untuk membantu anak mengembangkan motorik kasar melalui kegiatan senam yang menyenangkan.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan alternative pengembangan untuk mengembangkan motorik kasar anak di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

d. Bagi Peneliti

Sebagai sambungan pemikiran dalam memberikan pengalaman langsung untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yaitu pendekatan penelitian tanpa menggunakan angka statistik tetapi dengan pemaparan secara deskriptif yaitu berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, keadaan yang terjadi di saat sekarang, dimana penelitian ini memotret peristiwa dan kejadian yang terjadi menjadi fokus perhatiannya untuk kemudian dijabarkan sebagaimana adanya.

Menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.¹¹

Menurut Creswell, penelitian Deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian pada masalah yang akurat sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Melalui penelitian deskriptif peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut.¹²

Berdasarkan pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwa penelitian kualitatif metode penelitian kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang terjadi saat sekarang dari pihak sekolah dan dapat

¹¹ Basrowi dan Suwandi "Memahami Penelitian Kualitatif" Jakarta: Rineka Cipta. (2018) h. 21

¹² Juliansyah Noor "Metode Penelitian" Jakarta: Kencana. (2014) h. 34

mengevaluasi dari pihak sekolah dalam mengembangkan motorik kasar melalui senam irama. Hal ini dirasa tetap mengingat fokus penelitian merupakan suatu program yang di selenggarakan di sekolah tersebut.

Dengan demikian penelitian ini tentang “Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Senam Irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif mengingat penggunaan metode ini dapat mengembangkan motorik kasar.

2. Setting Penelitian

a. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kober Karunia Kec. Katibung Kab. Lampung Selatan

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender akademik sekolah, karena dalam penelitian kualitatif memerlukan beberapa penelitian yang menumbuhkan proses belajar mengajar yang efektif dikelas.

3. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek peneliti adalah informasi yang dapat memberikan informasi masalah yang diteliti,

misalnya guru, peserta didik, kepala sekolah dalam penelitian kualitatif ini yang menjadi subjek penelitian adalah Guru di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah objek yang dijadikan peneliti atau yang menjadi titik perhatian suatu peneliti. Objek peneliti ini adalah masalah yang diteliti yaitu kelompok B2 di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

4. Sumber Data

Dalam penelitian ini, dilakukan menggunakan pendekatan “*purposive sampling*” yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi obyek/situasi sosial yang diteliti.¹³

Lincoln dan Guba (1985) mengemukakan bahwa “*Naturalistic sampling is, then, very different from conventional sampling. It is based on informational, not statistical, considerations. Its purpose is to maximize information, not to facilitate generalization*”. Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif (naturalistik) sangat berbeda dengan penentuan sampel dalam penelitian konvensional (kuantitatif). Penentuan sampel dalam penelitian kualitatif tidak didasarkan perhitungan statistik. Sampel

¹³ Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan. *Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, (Alfabeta, Bandung:2014).h.300

yang dipilih berfungsi untuk mendapatkan informasi yang maksimum, bukan untuk di generalisasikan.¹⁴

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk menggunakan data data yang diperlukan, peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data, yaitu:

a. Wawancara (interview)

Menurut Bungin wawancara secara mendalam secara umum adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau menggunakan pedoman wawancara, dimana pewawancara dengan informan terlibat dalam kehidupan sosial relatif.

Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan percakapan dua pihak, yaitu pewawancara (interview) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interview) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.¹⁵

Dalam penelitian partisipan peneliti biasanya mengenal subjeknya terlebih dahulu sehingga wawancara berlangsung seperti percakapan sahabat. Oleh karena itu jenis wawancara yang digunakan peneliti adalah “wawancara semi berstruktur”.¹⁶

¹⁴ *Ibid*, h.301

¹⁵ Lexy J. Moleong, “Metodologi Penelitian Pendidikan) Bandung: Remaja Rosdakarya.,(2014) h. 186

¹⁶ Sugiono...., h. 319-320

Peneliti dalam hal ini menggunakan jenis wawancara bebas terpimpin guna memperoleh data yang valid, yaitu peneliti membawa kerangka- kerangka pertanyaan yang akan disajikan, namun pertanyaan pertanyaan tersebut diberikan tidak secara sistematis, atau pemberian pertanyaan dilakukan secara fleksibel sesuai keadaan. Metode ini peneliti gunakan supaya mendapatkan informasi yang dibutuhkan secara akurat.

Metode ini akan ditujukan pada guru pendidik untuk mengetahui bagaimana mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama

Tabel 2
Kisi Kisi Pedoman Wawancara Mengembangkan Kemampuan
Motorik Kasar Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Melalui Senam
Irama di KOBER KARUNIA Katibung Lampung Selatan

No	Langkah Langkah Melakukan Senam Irama	Indikator
1.	Menyiapkan musik yang akan dipakai untuk senam	Guru menyiapkan musik yang akan di pakai pada saat senam akan berlangsung dan menyiapkan senam apa saja yang akan digunakan.
2	Menyiapkan barisan dengan teratur dan rapih	Guru menyiapkan barisan senam sesuai dengan kelas masing masing dengan teratur dan rapih
3	Mencontohkan cara berdiri dengan tegap dengan kedua tangan dan kaki kiri dan kanan melangkah bergantian	Guru mencontohkan cara berdiri yang benar dengan tegap dengan kedua tangan direntangkan dan melangkahkan kaki kiri dan disusul kaki kanan.
4	Memperlihatkan langkah rapat maju kedepan dengan kaki kiri dan disusul dengan kaki kanan	Guru memperlihatkan langkah rapat maju kedepan dengan kaki bergantian.

5	Melakukan langkah keseimbangan dengan melangkah maju kedepan dengan tumit masih terangkat	Guru melakukan langkah keseimbangan dengan kaki kiri dan kanan dengan posisi tumit masih terangkat
6	Anak diberi petunjuk berdiri tegap ayunkan kedua tangan kebelakang dan kedepan	Guru memberi petunjuk anak berdiri dengan tegap hitungan satu ayunkan kedua lengan kanan dan kiri kebelakang, hitungan kedua lengan kanan dan kiri diayunkan kedepan.
7	Melakukan kegiatan mengayunkan lengan kesamping kekiri dan kekanan	Guru melakukan kegiatan mengayun lengan kesamping dengan memindahkan berat badan dengan cara badan tegak dan mengayunkan kekanan dan kekiri bergantian
8	Melakukan evaluasi	Guru melakukan evaluasi terhadap perkembangan motorik kasar pada anak melalui senam irama.

b. Observasi (pengamatan)

Menurut Ngalim Purwanto observasi adalah metode atau cara cara menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung.¹⁷

Menurut Anna Djahana juga mengingatkan, bahwa observasi juga harus dilakukan secara sistematis dan bertujuan, artinya dalam melakukan observasi observer tidak bisa melakukan hanya secara tiba-tiba tanpa perencanaan yang jelas. Dalam melakukan observasi harus jelas tujuannya, gejala-gejala apa saja yang perlu diamati, karakteristik

¹⁷ Basrowi dan Suwandi....., h. 94

masing masing gejala, model pencatatannya, analisisnya, dan pelaporan hasilnya.¹⁸

Menurut Anwar Sutoyo, pengertian observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek yang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.¹⁹ Bimo Walgito membagi observasi dalam dua bagian, yaitu :

1. Observasi partisipan non partisipan dan
2. Observasi sistematis- non sistematis

Dari kedua observasi diatas, maka peneliti menggunakan observasi non partisipan, yaitu pengamatan yang dilakukan dengan tidak ikut mengambil bagian terhadap aktivitas pembelajaran, akan tetapi hanya melihat dan mengamati dari dekat aktivitas dan proses pembelajaran yang dilaksanakan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama

Tabel 3
Kisi Kisi Observasi Mengembangkan Kemampuan Motorik Kasar
Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama DI KOBER
KARUNIA Katibung Lampung Selatan

Kompetensi Dasar	Indikator	Sub Indikator	Item
Motorik Kasar	Memutar badan dengan benar	Mampu melakukan memutar badan dengan benar	2
	Ancang anancang sebelum berlari dan	Mampu melakukan anclang anclang	1

¹⁸ Anwar Sutoyo, Pemahaman Individu (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h.70

¹⁹ *Ibid*, h.71

	melompat	sebelum berlari dan melompat	
	Membungkukan pinggul	Mampu melakukan membungkukan pinggul	2
	Lutut dan pergelangan kaki berkoordinasi	Mampu melakukan lutut dan pergelangan kaki berkoordinasi	1

c. Dokumentasi

Metode ini merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan.

Penyusunan form pencatatan dokumen perlu dilakukan, supaya data dari sesuatu sumber/ dokumen bisa dikumpulkan secara terseleksi sesuai dengan keperluan penelitian bersangkutan. Data sekunder, yang tercantum dalam monografi desa misalnya, untuk keperluan suatu penelitian, barang kali hanya data tertentu saja yang dibutuhkan. Dengan adanya form dokumentasi yang telah disiapkan, peneliti tinggal mencatat data tertentu yang diperlukan pada form yang telah disusun dan dipersiapkan oleh peneliti. Dengan demikian, pencatatan dokumen bisa lebih sistematis dan terfokus (selektif).²⁰

Dalam hal ini, penulis mengambil data profil sekolah, visi dan misi, data peserta didik, dan juga dokumen mengenai proses kegiatan

²⁰ Basrowi dan Suwandi....., h. 158

mengembangkan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama

6. Teknik Analisi Data

Dalam penelitian kualitatif ini ada banyak analisis berdasarkan data yang diperoleh. Namun demikian, semua analisis data penelitian kualitatif biasanya mendasarkan bahwa analisis data dilakukan sepanjang penelitian. Dengan kata lain, kegiatan dilakukan bersamaan dengan proses pelaksanaan pengumpulan data. Adapun langkah yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data berarti data yang diperoleh dari lapangan cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Karena pada dasarnya data yang telah terkumpul dari lapangan begitu kompleks, rumit dan belum bermakna, kemudian direduksi. Data yang dianggap relevan yaitu yang berkaitan tentang peran guru dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

b. Penyajian data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi dan mudah dipahami oleh peneliti dan orang lain. Bentuk

penyajian data yang digunakan adalah teks yang bersifat naratif, artinya analisis berdasarkan observasi lapangan dan pandangan secara teoritis untuk mendeskripsikan secara jelas tentang pendidik dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun melalui senam irama di Kober Karunia Katibung Lampung Selatan.

c. Verifikasi dan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada atau berpagambaran suatu objek yang sebelumnya masih gelap atau belum jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas. Kesimpulan ini masih sebagai hipotesis dan dapat menjadi teori jika didukung oleh data data yang lain.

Data yang sudah diperoleh, kemudian difokuskan dan disusun secara sistematis dalam bentuk naratif. Kemudian data tersebut disimpulkan sehingga data dapat ditemukan dalam bentuk tafsiran dan argumentasi.

7. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data ini agar hasil penelitian mempertanggung jawabkan maka di kembangkan tata cara untuk mempertanggung jawabkan keabsahan hasil dalam penelitian karena, tidak mungkin melakukan pengecekan terhadap instrumen penelitian yang di perankan oleh peneliti itu sendiri maka yang diperiksa adalah keabsahan datanya.

Dalam uji keabsahan data peneliti ini mengaku uji kreabilitas, uji kreabilitas data atau kepercayaan terhadap suatu hasil penelitian dalam

penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Pemeriksaan data di terapkan dalam membuktikan hasil penelitian dengan kenyataan yang ada dilapangan keabsahan data dalam penelitian ini yaitu triangulasi adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau teknik pemeriksaan data ini memanfaatkan suatu yang lain untuk keperluan pemeriksaan data ini memanfaatkan sesuatu yang lain untuk keperluan pengecekan atau membandingkan dengan tringgulasi dengan sumber yang di capai dengan jalan membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Motorik Kasar

Motorik adalah terjemahan dari kata “motor” yang menurut Samsudin adalah suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan suatu gerak.¹

Menurut Lerner & Kline keterampilan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar seperti: leher, lengan, dan kaki. Keterampilan motorik kasar meliputi: berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Untuk memberikan rangsangan untuk pengembangan motorik kasar, anak-anak membutuhkan lingkungan yang aman yang bebas dari rintangan, dan membutuhkan banyak dorongan dari orang tua dan guru.²

Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan sebagian besar otot-otot besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi kematangan anak itu sendiri meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulative.³

Motorik kasar merupakan gerak motorik yang melibatkan otot besar dalam tubuh. Perkembangan motorik kasar dapat dirangsang melalui

¹ Samsudin, “Pembelajaran Motorik di Taman Kanak Kanak), (Jakarta Litera Prenada Media Group, 2018), h.10

² Michael Johanes, H Louk, Pamuji Sukoco. “Pengembangan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tunagrahita Ringan”, *Jurnal Keolahragaan*, Volume 4 – Nomor 1, April (2016). h.3

³ Arif Rohman Hakim, Soegiyanto, Soekardi. “Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa”, *Journal of Physical Education and Sports*, 2 (1) (2013). h 202

proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan model-model permainan gerak.⁴

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya. Sujiono berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti otot tangan, otot kaki dan seluruh tubuh anak.⁵

Menurut Decaprio motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Sedangkan pembelajaran motorik kasar yang diadakan di sekolah merupakan pembelajaran gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi anggota tubuh, sebagian, atau seluruh anggota tubuh. Contohnya, berlari, berjalan, melompat, menendang, berlari dan lain-lain.⁶

Sujiono berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan motorik kasar juga memerlukan

⁴ B. Suhartini.”Merangsang Motorik Kasar Tuna Rungu Kelas Dasar Sekolah Luar Biasa Melalui Permainan”,*Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2,(2011).h.153

⁵ Ni Kadek Nelly Paspiani.”Kegiatan Latihan Gerak Dan Lagu (Jeruk Bali) Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini”, *Jurnal Pendidikan Anak*, VolumeV, Edisi 1,(2015) h.540

⁶ Ricahrd, Decaprio. “Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah”. Yogyakarta: Divapress (2013) h.18

koordinasi kelompok otot-otot tertentu yang dapat membuat mereka dapat meloncat, memanjat, berlari, manaiki sepeda roda tiga, serta berdiri dengan satu kaki. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak.⁷

Sebagaimana Firman Allah dalam Surah Al-Mukminun ayat 12-14 yang berbunyi:⁸

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ﴿١٤﴾ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

Artinya: Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu sari pati berasal dari tanah, kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh yaitu rahim, Kemudian kami menjadikannya air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu lalu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik. (Q.S. Al-Mukminun: 12-14)

Sedangkan menurut Rahyubi menyatakan bahwa aktivitas motorik kasar adalah keterampilan gerak atau gerakan tubuh yang memakai otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya. Keterampilan motorik kasar meliputi pola lokomotor (gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat)

⁷ Bambang Sujiono. “Metode Pengembangan Fisik” Tangerang Selatan: Universitas Terbuka (2018) h.13

⁸ 7 Q.S Al-Mukminun ayat 13-14

seperti berjalan, berlari, menendang, naik turun tangga, melompat, meloncat, dan sebagainya. Juga keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang, dan memantulkan bola.⁹

Ciri-ciri dari kemampuan motorik kasar anak yaitu:

- a. Menirukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan dan kelincahan.
- b. Melakukan koordinasi gerakan kaki tangan- kepala dalam melakukan tarian/senam,
- c. Melakukan permainan fisik dengan baik dan teratur,
- d. Terampil dalam menggunakan kaki, tangan kanan dan kiri.¹⁰

Enam hal penting dalam mempelajari motorik yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- a. Kesiapan belajar

Jika pembelajaran itu dikaitkan dengan kesiapan belajar maka hal yang dipelajari dalam waktu dan usaha tertentu yang sama maka anak sudah siap akan lbih unggul dari pada anak yang belum siap untuk belajar.

- b. Kesempatan belajar

⁹ Heri Rahyubi. “Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik”. Majalengka: Referens (2012).h.222

¹⁰ Ida Ayu Rina Yuliastina, Nyoman Jampel, Mutiara Magta. “Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Kegiatan Outbond untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Semester II TK Negeri Negara Tahun Pelajaran 2014/2015”, *e-Journal PG PAUD Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume 3 No.1 – Tahun (2015).h.4

Banyak anak tidak memiliki kesempatan mempelajari motorik karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan kesempatan belajar atau karena orang tua takut anaknya mengalami kecelakaan ketika belajar atau bermain

c. Kesempatan berpraktik/ latihan

Anak harus diberi waktu melakukan praktik atau latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu gerakan. Meskipun demikian, kualitas praktik atau latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.

d. Model yang baik

Pada saat mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting oleh karena itu, untuk mempelajari suatu gerakan dengan baik maka anak harus memperoleh contoh yang baik pula.

e. Bimbingan

Untuk meniru suatu model yang benar anak membutuhkan bimbingan dan mengarah kepada perbaikan suatu kesalahan.

f. Motivasi

Sumber motivasi anak adalah kepuasan pribadi yang diperoleh dari kegiatan belajar, kemudian, gengsi yang diperoleh dari kelompoksebayanya, dan kompetensi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya didalam tugas sekolah. ¹¹

¹¹ Bambang Sujiono...., h.5.4

2. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik Kasar

Gerak motorik kasar merupakan ketrampilan gerak atau gerakan tubuh yang memakai otot-otot besar sebagai dasar utamanya. Keterampilan motorik kasar ini meliputi pola lokomotor (gerakan yang menyebabkan perpindahan tempat) seperti berjalan, berlari, menendang, naik turun tangga, melompat, dsb. Juga ketrampilan menguasai bola seperti melempar, menendang, dan memantulkan bola. Kurangnya ketrampilan gerak kasar yang tidak berkembang secara baik bisa menyebabkan rusaknya perhatian terhadap lingkungan, maka dari itu peningkatan gerak motorik kasar sangat diperlukan.¹²

Kemampuan gerak anak dapat berkembang dan meningkat dengan baik apabila aspek-aspek yang merupakan gerak dasar anak dikembangkan sejak awal yaitu gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Adapun gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yaitu :

- a. Locomotor adalah keterampilan berpindah tempat, yang termasuk ke dalam keterampilan ini di antaranya, berjalan, berlari, melompat, berjingkat, dan memanjat. Pada intinya kesemua keterampilan ini memungkinkan adanya perpindahan lokasi dari tubuh, terutama didorong

¹² Zandra Dwanita Widodo, Eka Ahmad Malik P, Indarto W, Ismaryati.” Meningkatkan Potensi Gerak Kasar Anak Tunadaksa Ringan Melalui Pendekatan Bermain”, *JRR* Tahun 23, No.1, (2014).h.40

oleh adanya pengerahan daya internal melalui pengkontraksian otot-otot.¹³

Berbagai macam bentuk gerak dasar atau *locomotor activity* yang dapat dipergunakan dalam kegiatan pembelajaran yang bermuatan pola gerak irama seperti jalan, lari, loncat, loncat jangkit, lompat dengan berbagai variasi tolakan dan gerakan mendarat, memantul, mengoper, berputar, bergeser, mengangkat, melempar, mengerut, mengejar, meluncur, dan sebagainya.¹⁴

b. Non lokomotor adalah keterampilan yang memanfaatkan ruas-ruas tubuh sebagai porosnya, dan karenanya tidak menyebabkan tubuh tidak berpindah tempat. Yang termasuk ke dalam keterampilan ini adalah gerak menekuk dan meregang tubuh, menggerakgerakkan anggota tubuh ke berbagai arah, melenting dan memilin. Keterampilan jenis ini banyak dipakai dalam gerak- gerak pembentukan dan kelenturan, termasuk pada pengembangan kekuatan

c. Manipulatif adalah gerakan yang memerlukan adanya koordinasi dengan ruang dan benda yang ada disekitarnya. gerak manipulatif akan terjadi bila tersedianya alat atau benda yang akan dipergunakan untu kegiatan berkaitan dengan gerak manipulatif.¹⁵

Selain itu gerak manipulatif adalah gerakan yang mengandalkan kemampuan anggota tubuh seperti tangan, kaki, kepala, lutut, paha,

¹³ Samsudin....,h.11

¹⁴ Bandi Delphie "Program Pembelajaran Individu Berbasis Gerak Irama." Bandung: Pustaka bani Quraisy(2015) h.50

¹⁵ Bandi Delphie,h.51

maupun dada, untuk memanipulasi objek luar seperti bola dan benda lainnya. Gerak seperti ini adalah menangkap, melempar, memukul, memukul dengan alat, atau menendang, menggiring dan memantulkan bola.¹⁶

Menurut Awi Muhadi Wijaya masa kecil sering disebut sebagai saat ideal untuk mempelajari ketrampilan motorik dengan alasan sebagai berikut:

- a. Tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh orang dewasa sehingga anak lebih mudah menguasai ketrampilan motorik.
- b. Anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya, sehingga anak akan mempelajari keterampilan baru dengan lebih mudah.
- c. Secara keseluruhan anak lebih berani mencoba pada saat kecil ketimbang setelah besar. Oleh karena itu mereka berani mencoba sesuatu yang baru, sehingga menimbulkan motivasi yang diperlukan untuk belajar.
- d. Anak-anak menyukai pengulangan, sehingga mereka bersedia mengulangi tindakan hingga otot terlatih untuk melakukannya secara efektif.

¹⁶ Nanang Irdandi.” Pengulangan Teknik Permainan Kasti Terhadap Peningkatan Kemampaun Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan”, *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2 (1) (2015).h.48

- e. Anak memiliki waktu yang lebih banyak untuk mempelajari keterampilan motorik.¹⁷

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar

Motorik kasar seorang anak berkembang secara bertahap dan unik pada setiap individunya. Perkembangan motorik kasar anak berbanding lurus dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya, oleh karena itu faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak secara garis besarnya adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yang telah dipaparkan oleh Soetjiningsih yaitu:¹⁸

a. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak.

b. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang sangat menentukan tercapai atau tidaknya potensi bawaan. Faktor lingkungan ini secara garis besar dibagi menjadi :

- 1) Faktor lingkungan yang mempengaruhi anak pada waktu masih dalam kandungan (faktor pranatal), antara lain:
 - a) gizi ibu pada waktu hamil;
 - b) mekanis;
 - c) toksin/zat kimia;

¹⁷ Cerika Rismayanthi.” Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani”, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 1, (2013), h.65

¹⁸ Soetjiningsih. “Tumbuh Kembang Anak”. Jakarta: EGC.(2018)h.61.

- d) endokrin;
 - e) radiasi;
- 2) Faktor lingkungan yang mempengaruhi tumbuh kembang anak setelah lahir (faktor postnatal), antara lain:¹⁹
- a) Lingkungan biologis
 - b) Faktor fisik,
 - c) Faktor psikososial,
 - d) Faktor keluarga

4. Model Pembelajaran Motorik Kasar Anak Usia Dini

Menurut Sugiyanto terdapat beberapa model yang dapat dipergunakan untuk mengoptimalkan kondisi belajar, model pembelajaran tersebut terdiri atas:

- a. Model pembelajaran kontekstual
- b. Model pembelajaran kooperatif
- c. Model pembelajaran kuantum
- d. Model pembelajaran terpadu dan
- e. Model pembelajaran berbasis masalah.

Model pembelajaran motorik kasar yang dikembangkan berjenis model pembelajaran kontekstual dan berpusat pada anak. Model pembelajaran kontekstual tercermin dari sistem pembelajaran yang menghubungkan materi pelajaran dengan situasi dunia nyata. Model pembelajaran berpusat pada anak tercermin dari kerja sama kelompok yang

¹⁹ George S Morrison, "Dasar Dasar Pendidikan Anak Usia Dini" Jakarta: Permata Puri Media (2018)h. 286

dilakukan pada permainan. Penghubungan kegiatan belajar dengan situasi dunia nyata dan berkelompok dapat mendorong siswa untuk membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapan pada kehidupan sehari-hari dan memiliki rasa toleransi dalam bekerjasama.²⁰

5. Tahapan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Menurut Sujiono berikut adalah tabel daftar perkembangan motorik kasar anak usia TK, yaitu pada usia 3-4 tahun dan usia 5-6 tahun:²¹

Tabel 4
Tahapan Motorik Kasar Anak

Usia 3-4 tahun	Usia 5-6 tahun
Menangkap bola besar dengan tangan lurus di depan badan.	Berlari dan langsung menendang bola.
Berdiri dengan satu kaki selama 5 detik.	Melompat-lompat dengan kaki bergantian
Mengendarai sepeda “roda tiga melalui tikungan yang lebar.	Melambungkan bola tennis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan.
Melompat sejauh 1 meter atau lebih dari posisi berdiri semula.	Berjalan pada garis yang sudah ditentukan.
Mengambil benda kecil di atas baki tanpa menjatuhkannya.	Berjinjit dengan tangan di pinggul.
Menggunakan bahu dan siku pada saat melempar bola hingga 3 meter.	Menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut
Berjalar menyusuri papan dengan menempatkan satu kaki di depan kaki lain.	Mengayuhkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan.
Melompat dengan satu kaki.	
Berdiri dengan kedua tumit dirapatkan, tangan di samping, tanpa kehilangan keseimbangan.	

²⁰ Nuridin Widya Pranoto.”Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Kasar Siswa Taman Kanak-Kanak Kelompok A”, *Jurnal Keolahragaan*, Volume 4 – Nomor 2, (2016)h.188

²¹ Bambang Sujiono.....h.16

6. Tujuan dan Fungsi Motorik Kasar Anak Usia Dini

Untuk pengembangan kemampuan dasar anak dilihat dari kemampuan fisik/ motoriknya maka guru guru TK akan membantu meningkatkan keterampilan fisik/ motorik anak dalam hal memperkenalkan dan melatih gerakan motorik kasar dan halus anak, meningkatkan kemampuan mengella, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat dan terampil.

Sedangkan kompetensi dasar motorik anak TK yang diharapkan dapat dikembangkan guru saat anak memasuki lembaga prasekolah/ TK adalah anak mampu:

- a. Melakukan aktivitas fisik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan dan persiapan untuk menulis, keseimbangan, kelincahan, dan melatih keberanian.
- b. Mengekspresikan diri dan berkreasi dengan berbagai gagasan dan imajinasi dan menggunakan berbagai media/n=bahan menjadi suatu karya seni. ²²

Sumantri mengatakan tujuan pengembangan motorik kasar adalah sebagai berikut:

- a. Mampu meningkatkan keterampilan gerak
- b. Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani
- c. Mampu menanamkan sikap percaya diri,

²² Bambang Sujiono....,h.2.10

- d. Mampu bekerjasama dan
- e. Mampu berperilaku disiplin, jujur dan sportif

Sedangkan untuk fungsinya adalah:

- a. Sebagai alat pemacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan kesehatan untuk anak usia dini
- b. Sebagai alat untuk membentuk dan memperkuat tubuh anak usia dini
- c. Sebagai alat melatih ketrampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak usia dini
- d. Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional
- e. Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan sosialnya dan
- f. Sebagai alat untuk menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi²³

7. Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Perkembangan fisik anak – anak dimulai dari masa bayi sampai masa anak-anak relatif seimbang. Peningkatan berat badan anak lebih banyak dari pada panjang badannya. Peningkatan berat badan anak terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka, otot dan ukuran beberapa organ tubuh lainnya.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada masa anak-anak terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan motorik kasar dan motorik halus.

²³ Komang Trisna Mardayani, Luh Putu Putri Mahadewi, Mutiara Maghta.”Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Kelompok B DI Paud Widhya Laksmi”,*e-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume 4. No. 2 - Tahun (2016).h.3

Menurut Moelichatoen perkembangan motorik adalah proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Untuk itu, anak belajar dari guru tentang beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, serta ketepatan koordinasi tangan dan mata. Mengembangkan kemampuan motorik sangat diperlukan anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.²⁴

Selanjutnya perkembangan fisik juga di jelaskan dalam Q.S Al-Mu'min ayat 67 sebagai berikut:



هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا
ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ
وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

Artinya: “Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, diantara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu mengerti”²⁵

Ayat ini menjelaskan perkembangan fisik manusia terjadi melalui beberapa tahap kejadian, menjadi seorang anak, lalu menjadi dewasa dan menjadi tua.

²⁴ Bambang Sujiono, h.1.12

²⁵ Q.S Ghafir ayat 67

Pada masa kanak-kanak perkembangan fisik terjadi pada semua bagian tubuh dan fungsinya. Seperti perkembangan kemampuan motoriknya, khususnya motorik kasarnya yang berupa kemampuan mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot – otot besar. Berikut ini dijelaskan mengenai perkembangan motorik kasar anak usia dini yaitu:

Menurut Bambang Sujiono dkk, perkembangan kronologis, motorik kasar usia lima tahun dan enam tahun yaitu:

- a. Berlari dan langsung menendang bola.
- b. Melompat-lompat dengan kaki bergantian.
- c. Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan.
- d. Berjalan pada garis yang sudah ditentukan.
- e. Berjinjit dengan tangan dipinggul.
- f. Menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut.
- g. Mengayuhkan satu kaki kedepan atau kebelakang tanpa kehilangan keseimbangan.²⁶

Menurut Walkey dalam Bambang Sujiono dkk, karakteristik perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun yaitu:

- a. Mengekspresikan gerak tari dengan irama sederhana.
- b. Berjalan dengan baik (keseimbangan tubuh makin baik).
- c. Berlari dengan baik (keseimbangan tubuh makin baik).

²⁶ Bambang Sujiono..., h.1.16

- d. Berlari di tempat.
- e. Naik turun tangga tanpa berpegangan.
- f. Melompat dengan satu kaki bergantian.
- g. Merayap dan merangkak lurus ke depan.
- h. Senam mengikuti contoh.
- i. Berjalan di atas papan titian (keseimbangan tubuh).
- j. Berjalan dengan berbagai variasi (maju mundur di atas satu garis).
- k. Memanjat dan bergelantungan (berayun).
- l. Melompati parit atau guling.
- m. Senam dengan gerakan kreativitas sendiri²⁷

Selanjutnya Didith mengemukakan perkembangan fisik motorik kasar anak usia dini adalah sebagai berikut.

a. Usia 4 Tahun

- 1) Memiliki kontrol untuk berhenti memulai atau berputar yang lebih efektif.
- 2) Dapat melompat dengan jarak lompatan 24 ke 33 inci.
- 3) Dapat menuruni tangga dengan menggunakan satu kaki secara berulang, jika dibantu.
- 4) Dapat melompat satu kaki sampai enam kali.

b. Usia 5 Tahun

- 1) Dapat memulai berbalik dan berhenti secara efektif dalam permainan.

²⁷ *Ibid.*, h. 3.23.

- 2) Dapat melompat dengan berlari dengan jarak lompatan 28 sampai 36 inci
- 3) Dapat men uruni tangga panjang dengan satu kaki secara berulang tanpa bantuan.
- 4) Dapat melompat sampai 16 kaki dengan mudah.²⁸

Karakteristik perkembangan gerak anak usia 4-5 dan 5-6 tahun sebagai berikut:

- a. Menempel
- b. Mengerjakan puzzle (menyusun potongan potongan puzzle)
- c. Mencoblos kertas dengan pensil atau spidol
- d. Makin terampil menggunakan jari tangan (mewarnai dengan rapih)
- e. Mengancingkan kancing baju
- f. Menggambar dengan gerakan naik turun bersambungan (seperti gunung atau bukit)
- g. Menarik garis lurus, lengkung, dan miring
- h. Mengekspresikan gerakan dengan irama bervariasi
- i. Melempar dan menangkap bola
- j. Melipat kertas
- k. Berjalan diatas papan titian (keseimbangan tubuh)
- l. Berjalan dengan berbagai variasi (maju mundur diatas satu garis)
- m. Memanjat dan bergelantungan
- n. Melompati parit atau guling

²⁸ Didith Pramunditya Ambara, "Asesmen Anak Usia Dini", Yogyakarta: Graha Ilmu, (2014) h.15

- o. Senam dengan gerakan kreativitas sendiri.²⁹

8. Peran Guru dan Orang Tua Dalam Mengembangkan Motorik Anak Usia Dini

Anak-anak TK adalah anak-anak yang masih sangat memerlukan pengawasan dan bimbingan dari orang yang lebih tua. Salah satu cara belajar anak TK adalah dengan meniru perbuatan orang-orang yang lebih tua, misalnya orang tuanya atau gurunya. Anak TK biasanya juga sering menuruti arahan dan bimbingan dari gurunya. Oleh karena itu, dalam mengembangkan berbagai kemampuan dasar anak di TK peran guru sangatlah penting.

Guru mempunyai peran yang penting dalam pengembangan fisik/motorik anak yang dapat dilakukan melalui bermain. Melalui bermain pengembangan fisik/motorik dan sensitivitas anak dapat dikembangkan. Di sekolah, guru yang menentukan apa aktivitas fisik atau olahraga yang dapat dilakukan anak sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Guru juga berperan dalam menumbuhkan minat anak terhadap berbagai kegiatan motorik anak seperti berbagai jenis olahraga, menggambar, melipat, kertas atau membuat kalung dari berbagai bahan. Tentunya minat anak terhadap suatu jenis kegiatan motorik kasar atau keterampilan motorik halus sangat beragam. Ada yang lebih senang melompat dan berlari daripada menggambar dan menggunting. Peran guru yang dapat mengarahkan dan menumbuhkan minat anak untuk

²⁹Bambang Sujiono.....,h.3.22

mengikuti semua kegiatan fisik/motorik tersebut dengan tujuan agar gerakan motorik kasar dan halus anak dapat dikembangkan dengan baik.

Guru dapat membantu mengembangkan minat rasa percaya dan rasa percaya diri anak dan perasaan mampu melakukan berbagai kegiatan fisik/ motorik yang sesuai untuk anak TK. Dengan arahan yang baik, anak pemalu akan mauberativitas fisik bersama sekelompok teman teman sebayanya. Pengembangan motorik anak yang baik akan meningkatkan kemampuan dan kekuatan otot otot anak, misalnya, melauai kegiatan kegiatan seperti menggenggam, melempar, meloncat, memanjat, memeras, bersiul, melatih ekspresi muka (senang, sedih, marah, benci), berlari, berjinjit, berdiri, berdiri di atas satu kaki, berjalan di titian.

Perkembangan kekuatan otot tersebut sudah tentu perlu diimbangi dengan perkembangan dalam mengkoordinasi gerakan antara otot yang satu dengan otot lainnya. Dengan demikian, apabila gerakan motorik kasar anak dapat berkembang dengan baik maka keterampilan motorik halus yang dimiiki oleh anak juga akan meningkat. Keterampilan anak dalam melukis, menggambar atau melukis menjadi lebih baik.

Dalam merencanakan kegiatan motorik, guru perlu menentukan tujuan yang akan dicapai. Guru juga perlu menentukan gerak dan keterampilan yang perlu dikuasai anak melauai pelaksanaan beberapa kegiatan pembelajaran. Selain itu guru juga perlu menentukan apa dan bagaimana cara menilai hasil belajar anak serta melaporkan hasilnya kepada orang tua anak didik.

Guru merupakan orang yang sangat berperan penting dalam hal meningkatkan kemampuan perkembangan motorik anak. Untuk membantu meningkatkan gerakan motorik anak, maka yang dapat dilakukan guru adalah:

- a. Menyediakan peralatan atau lingkungan yang mungkin anak melatih keterampilan motoriknya. Tempat dan alat berlatih keterampilan motorik harus aman.
- b. Memperlakukan anak dengan sama. Jangan membandingkan kemampuan satu anak dengan anak lain karena setiap anak adalah unik. Penguasaan keterampilan motorik seorang anak tak akan sama antara satu anak dengan anak yang lainnya.
- c. Memperkenalkan berbagai jenis keterampilan motorik.
- d. Meningkatkan kesabaran guru karena setiap anak memiliki jangka waktu sendiri dalam menguasai suatu keterampilan
- e. Aktivitas fisik yang diberikan ke anak harus bervariasi, yaitu aktivitas untuk bermain dan bergembira sambil menggerakkan badan.
- f. Berilah anak-anak aktivitas fisik yang memungkinkan anak menikmati dan dapat mencapai kemampuan yang diharapkan sesuai perkembangannya.
- g. Saat melakukan aktivitas fisik yang menempatkan anak bersama beberapa anak lain, maka anak sebaiknya diberi arahan untuk dapat menerima kehadiran dan bekerjasama dengan anak lain.³⁰

³⁰ Bambang Sujiono...., h. 2.3

Dalam upaya mengembangkan motorik kasar anak dengan maksimal beberapa hal yang dapat diperhatikan orang tua atau guru antara lain:

- a. Mengajak anak melakukan olah raga bersama-sama dan menjadi kegiatan yang menyenangkan.
- b. Memberikan komentar positif terhadap keberhasilan yang diperoleh anak dalam aktifitas-aktifitas motorik kasar.
- c. Memberi kesempatan kepada anak untuk bertanya hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan motorik kasar, misalnya olah raga.
- d. Meyakinkan anak bahwa mereka mampu melakukan aktivitas fisik yang akan dicobanya.
- e. Menjadi model dalam kegiatan-kegiatan pengembangan kemampuan fisik anak, misalnya olah raga

B. Senam Irama

1. Pengertian Senam

Senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Senam irama yang diartikan sebagai “aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok orang secara berirama dengan menggunakan otot-otot besar, yang bertujuan untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran tubuh serta tujuan lain yang relevan dan penggalian nilai-nilai yang terkandung di dalamnya” dapat dijadikan sebagai pilihan yang

dikedepankan. Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.³¹

Senam irama sangat berperan dan penting dilakukan untuk mengembangkan perkembangan motorik kasar anak. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang sangat menyenangkan dan cocok diterapkan untuk anak, mengingat anak usia dini menyukai kegiatan jika melakukan gerakan dengan iringan irama musik.³²

Menurut Peter H. Werner dalam blog Ensiklo Penjas mengatakan bahwa, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah pengembangan kualitas terhadap fisik serta penguasaan pengontrolannya³³

Menurut Nenggala senam irama adalah salah satu jenis senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik atau nyanyian. Senam irama memiliki tujuan antara lain mempertahankan, mengembangkan,

³¹ Restu Yuningsih, Citra Akmariani, Wahidah Fitriani. "Pengaruh Senam Irama Terhadap Kecerdasan Kinestetik pada Anak di Tk Kurnia Illahi Kabupaten Tanah Datar", (2018)h.4

³² Ganjar Rohma Saputri, Sasmia, Ari Sofia. "Frekuensi Latihan Senam Irama dan Perkembangan Motorik Kasar". (2018)h.3

³³ Nuryanti, Robandi Roni, Helmi Ismail. "Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria", *Cakrawala Dini*, Vol. 5 No. 2, (2015).h.104

dan meningkatkan kesegaran, kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu, senam irama lebih menekankan pada kegembiraan dan kesenangan.³⁴

Koordinasi senam irama adalah satu kesatuan dari gerak lengan, langkah kaki, bahkan emosi dan ekspresi yang disusun secara harmonis. Tingkatan tertinggi dari gerakan senam irama adalah adanya otomatisasi gerakan jika sering melakukan latihan.³⁵

Menurut Delphie gerak irama merupakan gerak yang disadari dan disimulasi dengan adanya rangsangan terhadap seseorang, rangsangan tersebut diteruskan ke otak melalui syaraf sensori. Otak menerima rangsangan tersebut kemudian mengolahnya serta dikembalikan kembali ke syaraf gerak tubuh sehingga alat-gerak tubuh berupa otot-otot melakukan gerakan yang diinginkan.³⁶

Di dalam pendidikan jasmani kesehatan adaptif pembelajaran Senam irama adalah dilakukan dalam irama musik, atau pembelajaran bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama merupakan bagian dari olahraga senam secara umumnya, namun pada penelitian ini melaksanakan gerakannya lain dengan senam lainnya. Pelaksanaan gerakannya diikuti musik dengan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menggerakkan anggota tubuh yang

³⁴ Asep Kurnia Nenggala."Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan". Bandung: Drafindo Media Pratama. {2014} h.149

³⁵ *Ibid*, h.153

³⁶ Bandi Delphie..., h.7.

menggunakan otot-otot besar serta memotivasi anak autistik hipoaktif untuk bergerak.³⁷

Latihan senam irama tanpa diiringi musik dengan menggunakan irama hitungan yang teratur. Berberapa latihan gerakan senam irama adalah sebagai berikut:

- a. Kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan di buka dalam gerakan awal dalam senam irama pertama dengan pemanasan.
- b. Kaki pertama langkahkan kaki kanan dan di ikuti dengan kedua tangan di naikan ke atas.
- c. Setelah kaki kanan lalu bergilirlangkahkan kaki kiri di ikuti kedua tangan naik keatas.
- d. Semua gerakan tersebut harus di sesuaikan dengan ketukan atau hitungan.
- e. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia

Ciri dan kaidah gerakan senam antara lain:

- a. Bahwa gerakan latihannya selalu dapat direncanakan, dipilih dan disiptakan oleh guru, pelatih bahkan pelaku sendiri.
- b. Bahwa gerakan latihan terpilih itu harus disusun secara sistematis (merupakan suatu kebulatan latihan).

³⁷ Firda Aulia. "Peningkatan Motorik Kasar Pada Anak Autistik Hipoaktif Melalui Senam Irama Di SLB Arya Satya Hati Pasuruan", *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 05 Nomor 02 (2017).h.172

- c. Penyusunan pemilihan gerakan itu harus sesuai dengan prinsip prinsip tertentu sesuai dengan tujuan atau kebutuhan si pelaku.³⁸

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa senam adalah sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris gymnastics. Senam merupakan salah satu latihan tubuh yang terpilih dan diskonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Dan senam juga mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai, senam ketangkasan, senam aerobik, maupun senam irama.

2. **Dasar-Dasar Sikap dan Gerak Senam Irama**

a. Sikap

Terdapat berbagai macam sikap yang digunakan dalam senam irama, diantaranya: sikap berdiri, sikap duduk, sikap berlutut, duduk berlutut, dan sebagainya. Woerjati, dkk (tanpa tahun) menyebutkan bahwa sikap berdiri ada dua macam, yaitu sikap tegak dan sikap permulaan.

b. Gerak Dasar

Gerak dalam senam irama memiliki banyak variasi. Variasi yang biasa digunakan adalah gerak lengan dan gerak kaki, sehingga dapat dibedakan gerak dasar senam irama menjadi gerak dasar lengan dan

³⁸ Adi Pratama, Rif'at Hamdi, Zuhermandi."Penerapan Media Musik Dangdut Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Melakukan Senam Irama Pada Siswa Kelas XI SMK Bina Kusuma", *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, IS N : 2252-8148.h.8

gerak dasar kaki (Woerjati, dkk, tanpa tahun) yang membedakan bentuk gerakan dalam senam irama menjadi tiga macam yaitu gerakan lengan, gerakan kaki dan kombinasi antara gerakan lengan dan kaki.

3. Karakteristik dan Ciri Ciri Gerakan Senam

Aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia dini mempunyai karakteristik yaitu :

- a. Memberi bermacam-macam pengalaman gerak (multilateral training) dalam bentuk permainan dan perlombaan.
- b. Merangsang perkembangan seluruh panca indera.
- c. Mengembangkan imajinasi/fantasi; dan
- d. Bergerak mengikuti irama/lagu atau cerita

Namun demikian, dari karakteristik olahraga untuk anak usia dini tersebut diusahakan dikemas dalam bentuk permainan/perlombaan agar anak merasa tertarik dan mendapatkan kesenangan.

Unsur unsur kesegaran jasmani yaitu gerak irama yang dikemukakan oleh para ahli yang perlu dipahami oleh para guru TK adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Derajat kekuatan otot tersebut pada umumnya berbeda setiap orang.

Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong, atau menarik

beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut. Sebaliknya semakin kecil penampang lintangnya, akan semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan.

b. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh mensulai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan.

c. Kecepatan

Dapat diberikan dengan kegiatan latihan yang serba cepat seperti lari, dll

d. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat.

e. Kelentukan

Kelenturan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang gerakanya.

f. Koordinasi

Koordinasi gerak adalah kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan perseptual pola pola gerak. Termasuk kemampuan gerak koordiasi sebagai berikut:

Koordinasi mata dan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu objek dan mengkoordinasikannya, dan

koordinasi mata dan kaki yang berhubungan dengan kemampuan melakukan suatu gerakan berdasarkan penglihatan dan gerak anggota badan.

g. Ketepatan

Kegiatan yang dilakukan pada anak TK, misalnya melempar bola, melakukan senam dengan benar, dll

h. Keseimbangan

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam yaitu, keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah keseimbangan kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh. Sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh dalam melakukan gerakan.³⁹

4. Pelaksanaan Gerakan Senam

Davies menyatakan bahwa gerak memberikan peranan yang penting dalam pertumbuhan, perkembangan dan pendidikan anak. Ada tiga kategori yang penting dan saling berhubungan dalam menyusun pembelajaran gerak antara lain:

- a. dinamis yang menghubungkan bagaimana instrumen bergerak
- b. space mengacu pada cara-cara yang ada dalam tubuh dan menggunakan ruang atau space, dan

³⁹ Bambang Sujiono...., h.7.3

- c. hubungan (relationship) yang mengidentifikasi cara-cara di mana tubuh bergerak dan berhubungan dengan manusia dan objek.⁴⁰

Berikut langkah-langkah dalam gerakan senam :

- a. Langkah biasa, yaitu dengan cara berdiri dengan tegap sambil merentangkan kedua tangan dan dilanjut melangkahkan kaki kiri dan disusul dengan kaki- kaki kanan.
- b. Gerakan kedua yaitu langkah rapat, dengan cara berdiri dengan sikap tegap, kaki kanan dilangkahkan kedepan hitungan selanjutnya kaki kiri kemudian kaki kanan dan kiri dirapatkan.
- c. Gerakan ketiga yaitu langkah keseimbangan, dengan cara berdiri dengan kedua tangan direntangkan, selanjutnya hitungan pertama melangkahkan kaki kiri kedepan dengan disusul dengan kaki kanan, sebelum kaki kanan diangkat tumit masih terangkat.
- d. Gerakan keempat yaitu ayunan tangan kebelakang, dengan cara anak berdiri dengan tegak, hitungan satu ayunkan kedua lengan kanan dan kiri kebelakang, hitungan kedua lengan kanan dan kiri diayunkan kedepan
- e. Gerakan kelima yaitu mengayunkan lengan dari depan kesamping, dengan cara sikap pertama berdiri tegak dengan kedua tangan direntangkan, hitungan pertama ayunkan lengan kiri dan kanan kearah sebelah kanan, selanjutnya diayunkan kekiri.

⁴⁰ Galih Dwi Pradipta, Pamuji Sukoco.” Model Senam Si Buyung Untuk Pembelajaran Motorik Kasar Pada Siswa Taman Kanak-Kanak” *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 2, (2013).h.137

- f. Gerakan keenam yaitu mengayunkan lengan kesamping dengan memindahkan berat badan, dengan cara badan tegak sambil mengayunkan badan kekiri, hitungan kedua mengayunkan badan kekanan, selanjutnya ayunkan lengan dan badan kearah kanan dan kiri bergantian⁴¹

5. Prinsip-Prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Gerakan Senam

Ada beberapa prinsip sehubungan dengan pelaksanaan pembelajaran senam, diantaranya yaitu:

- a. Berikan pemanasan *secukupnya*. Pemanasan yang efektif sangat penting di dalam belajar gerak. Aktivitas pemanasan hendaknya harus dapat meningkatkan kelentukan maupun mempersiapkan mental, jantung, otot, serta persendian dalam menghadapi pembelajaran. Meberikan aktivitas untuk pemanasan hendaknya memperhatikan beberapa prinsip, diantaranya yaitu

- 1) Banyak bergerak tetapi tidak melelahkan.
- 2) Latihan-latihan mudah dimengerti dan cepat dapat dilaksanakan
- 3) Menggembirakan dan menarik perhatian anak.
- 4) Semua anak dapat bergerak sekaligus

- b. Berikan kegiatan berupa permainan yang menggembirakan sebagai latihan kondisi fisik, yang melibatkan:

- 1) Gerakan kelentukan.

⁴¹ Nidhi Rizkya HP, M. HusniAbdullah.”*Pengaruh Senam Irama Terhadap PerkembanganMotorik Kasar Anak Kelompok B Di TK Al-Fitroh*”, Universitas Negeri Surabaya.h.3

- 2) Gerakan kekuatan.
- c. Buatlah kegiatan yang sederhana tetapi menuntut kemampuan fisik yang lebih besar.
- d. Berikan pendinginan secukupnya. Pendinginan dilakukan dengan cara mengurangi intensitas kegiatan secara bertahap dan diakhiri dengan penguluran ringan untuk memperbaiki pemulihan jantung, otot, serta jaringan lain setelah melakukan aktivitas yang cukup berat.

6. Pengaruh dan Manfaat Gerakan Senam

Senam yang dilakukan dengan benar dapat memberi manfaat bagi kebugaran jasmani. Kebugaran sering dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa rasa lelah yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk keperluan mendadak. Kebugaran merupakan pendukung utama penampilan dan prestasi, ditopang oleh kerja sama sistem tubuh. Pengaruh seketika disebut respon dan pengaruh jangka panjang akibat latihan teratur disebut adaptasi. Menurut Djoko pekik Kebugaran digolongkan menjadi kelompok:

a. Kebugaran Statis

Kebugaran Statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.

b. Kebugaran Dinamis

Kebugaran Dinamis merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.\

c. Kebugaran Motoris

Kebugaran motoris merupakan kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.⁴²

7. Tinjauan Pustaka

Ada beberapa penelitian yang relevan yang berjudul:

1. Nuryanti, Robandi Roni, yang berjudul “Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria” di dalamnya membahas tentang bagaimana anak melakukan dengan senang bebas dan ceria saat memulai aktivitas senam. Hal tersebut dilakukan dengan gerakan senam yang diiringi irama musik.⁴³
2. Nisnayeni, penelitiannya yang berjudul “Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama Di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan”, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa upaya guru dalam meningkatkan motorik kasar melalui aktivitas senam, pada siklus I setelah anak melakukan kegiatan senam irama belum ada terdapat peningkatan yang signifikan terhadap anak. Terlihat masih kurangnya perkembangan motorik kasar anak dalam setiap gerakan seperti berlari,

⁴² Endang Rini Sukamti.”Lomba Senam Irama Ceria Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak Indonesia-PGRI Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta” .h.3

⁴³ Nuryanti. “Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar anak Melalui Kegiatan Senam Ceria”Cakrawa Dini, Volume 5 No 2 h.104

melompat, dan mengayunkan tangan. Maka peneliti melanjutkan kegiatan anak pada siklus II dengan melakukan kegiatan yang sama yaitu senam irama⁴⁴.



⁴⁴ Nisnayeni. "Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama Di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan" *Pesona PAUD*, Volume 1, No.1.h. 9

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Lestari Ningrum, “Pengaruh Senam Bebek Berenang Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun “Universitas Nusantara PGRI Kediri Vol 6 No 1 2019
- Arif Rohman Hakim, Soegiyanto, Soekardi. “Pengaruh Usia Dan Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Tuna Grahita Kelas Bawah Mampu Didik Sekolah Luar Biasa”. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1)(2013)
- B. Suhartini. “Merangsang Motorik Kasar Tuna Rungu Kelas Dasar Sekolah Luar Biasa Melalui Permainan”, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8, Nomor 2,(2011).
- Cerika Rismayanthi.” Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak Kanak Melalui Aktivitas Jasmani”, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume9, Nomor 1, (2013)
- Delphie Bandi, Program Pembelajaran Individu Berbasis Gerak Irama, Bandung: Pustaka bani Quraisy (2015)
- Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta Bintang Indonesia, (2011)
- Didith Pramunditya Ambara, Asesmen Anak Usia Dini, Yogyakarta: Graha Ilmu, (2014)
- Endang Rini Sukamti. “Lomba Senam Ceria Ikatan Guru Taman Kanak-Kanak Indonesia PGRI Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
- Erick Yunus Satrio, “Pengaruh Senam PAUD Ceria Terhadap Kemampuan Motorik Kasar di Pos Paud Terpadu Bina Balita (3-4 tahun) Jombang Kota Surabaya”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 02 Nomor 03 (2014)
- Firdha Aulia.” Peningkatan Motorik Kasar Pada Anak Autistik Hipoaktif Melalui Senam Irama di SLBA Satya Hati Pasuruan”, *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, Volume 05 Nomor 02 (2017)

Firdayanti, M. Syukri, Halida. "Peningkatan Perkembangan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Gerak Irama di Tkabc 123 Pontianak Selatan". *PAUDFKIPUNTAN*.

Galih Dwi Pradipta, Pamuji Sakoco, "Model Senam Si Buyung Untuk Pembelajaran Motorik Kasar Pada Siswa Taman Kanak-Kanak". *Indonesia jurnal of islamic early childhood education*, Vol.2 No 2 (2017)

Ida Ayu Rina Yulistiastina, Nyoman Jampel, Mutiara Magta. "Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Kegiatan Outbond Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B Semester II Negeri Tahun Pelajaran 2014/2015", *e- journal PG PAUD UNIVERSITAS Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume 3 No 01- Tahun (2015)

Ita Roeyan, "Peningkatan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Bagi Anak Usia 4-5 Tahun." *Indonesia Jurnal of Islamic Early Childhood Education*, Vol 2 No 2 (2017)

Komang Trisna Mardayani, Luh Putu Putri Mahadewi, Mutiara Magta. "Penerapan Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Kelompok B di PAUD Widhya Laksmi", *e journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume 4 No 2 Tahun (2016)

Mardiana Ade, Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Tangerang Selatan: Universitas Terbuka, (2018)

Michael Johaness, H Louk, Pamuji Sukoco. "Pengembangan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik Kasar Pada Anak Tuna Grahita Ringan", *jurnal Keolahragaan*, Volume 4- Nomor 1 April (2016)

Moleong Lexy J, Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosdakarya, (2014)

Morisson George S, Dasar Dasar Pendidikan Anak Usia Dini, Jakarta: Permata Puri Media (2018)

Nanang Irdandi. "Pengulangan Teknik Permainan Kasti Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tuna Grahita Ringan", *Journal of Physical Education, Health and Sport* 2 (1) (2015)

Nenggal Asep Kurnia, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Bandung: Drafindo Media Pratama (2014)

Noor Juliansyah, Metodologi Penelitian, Jakarta: Kencana (2014)

Ni Kadek Nelly Paspiani, “Kegiatan Latihan Gerak dan Lagu (Jeruk Bali) Untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini” *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume V, Edisi I,(2015)

Nisnayeni, “Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Senam Irama di Taman Kanak-Kanak Bina Ummat Pesisir Selatan “Pesona PAUD, Volume 1 No 1

Nurapni, Syukri Desni Yuniarni.” Peningkatan Motorik Kasar Melaui Gerak Senam Pasa Anak Usia Dini 5-6 Tahun diTK IT Anak Shaleh Mempawah”. *Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini FKIP UNTAN*

Nuryanti, Robandi Roni, Helmi Ismail. “Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Senam Ceria”, *Cakrawala Dini*, Vol 5 No 2. (2015)

Nuridin Widya Pranoto.” Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Kasar Siswa Taman Kanak-Kanak Keompok A”, *Jurnal Keolahragaan*, Volume 4- Nomor 2,(2016)

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014, Lampiran 1, Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini

Rahyubi Heri , Teori Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik, Majalengka: Referens (2018).

Richard Decaprio, Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah, Yogyakarta: Divapress (2013)

Ria Susanti, Syafrimen Syafril, Rifda Elfiah Titik Rahayu. “Enam Cara Pengembangan Motorik Halus Anak Melalui Metode Pemberian Tugas”,*Procedia Sosial Behavioral Sciences* 00(2016)000-000

Samsudin, Pembelajaran Motorik di Taman Kanak Kanak, Jakarta: Litera Prenada Media Group (2018)

Sutoyo Anwar, Pemahaman Individu Yogyakarta: Pustaka Pelajar, (2014)

Sugiono, Metode Penelitian Pendidikan *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Alfabeta,Bandung:2014).

Sujiono Bambang, Metode pengembangan Fisik, Tangerang Selatan:Universitas Terbuka (2018)

Suwandi Basrowi, Memahami Penelitian Kualitatif, Jakarta: Rineka Cipta (2008)

Soetjiningsih, Tumbuh Kembang Anak, Jakarta: EGC. (2012)

Zandra Drawita Widodo, Eka Ahmad Malik P, Indarto W, Ismaryati, “Meningkatkan Potensi Gerak Dasar Anak Tuna Daksa Ringan Melalui Pendekatan Bermain”, JRR Tahun 23, No 1,(2014).

